

Salsa Blanca

Sirve: 1 porción

Ingredientes

1 **cucharada** mantequilla

1 **cucharada** harina

sal y pimienta al gusto

1 **taza** leche líquida, sin grasa o 1/3 taza de leche en polvo y agua, equivalente a 1 taza de leche

Preparación

1. En una olla pequeña, derrita la mantequilla sobre fuego lento.
2. Agregue la harina, sal y pimienta a la mezcla.
3. Agregue gradualmente la leche.
4. Caliente hasta hervir, agitando constantemente hasta que la mezcla sea homogénea y burbujeando (la consistencia debe parecer crema, sin estar muy espesa.)
5. Saque del fuego.

Notas

Utilice para las cremas de sopas y estofados.

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, Lifeskills in Food Education Food Skills CookbookFood Stamps Nutrition Education Program.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	12 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	35 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	10 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible